中学校部活動における陸上競技指導の手引き

2章

発育発達期における望ましい運動部活動のあり方

JAAF
Japan Association of Athletics Federations

公益財団法人 日本陸上競技連盟

1 はじめに

昨今の子どものスポーツを取り巻く環境では、国内外の競技会の高度化・低年齢化やタレント発掘・育成事業の実施などによって、子どもだけでなく指導者や保護者のスポーツへの取り組みがますます過熱し、早期専門化やトレーニング負荷（練習の量・強度）の増大などによる身体的および精神的な負担の増大が懸念されています。特に、中・高校期においては、競技レベルを問わず多くの選手にスポーツ外傷・障害の受傷歴が認められること、競技や練習の実施に影響する障害やオーバートレーニング症候群[※1]の発生、さらに「鉄剤の過剰投与」や過度な減量などによる女子選手の「無月経」、「骨粗鬆症」の問題なども指摘されています。これらの原因については、発育発達の個人差、栄養摂取をはじめとする生活習慣、練習（トレーニング）環境や内容、さらには指導者（指導法）の影響などが考えられますが、より高度な競技会に参加する選手や練習（トレーニング）量の多い選手ほど、その頻度が高まる傾向にあるといわれています。

日本陸上競技連盟（以下、「本連盟」と呼びます）は、上記のような現状を踏まえて、今後の選手育成の方向性を示す「競技者育成指針（以下、「指針」と呼びます）」を策定しました（日本陸上競技連盟, 2018）。この指針では、「陸上競技の魅力にふれる幅広い機会の提供」、「基礎的な運動能力を適切に発達させる活動の支援」、「多様な競技種目への参加と継続の奨励」など、発育発達期の運動部活動のあり方にも関わる方向性が示されています。

2 中学校期（12歳～15歳）にあたるステージ3

指針では、学校期（年齢）に対応した6つのステージモデルが示されています。まず、中学校期（12歳～15歳）にあたる「陸上競技を始める・競技会に参加する（ステージ3）」時期における6つの留意点について確認しておきます。

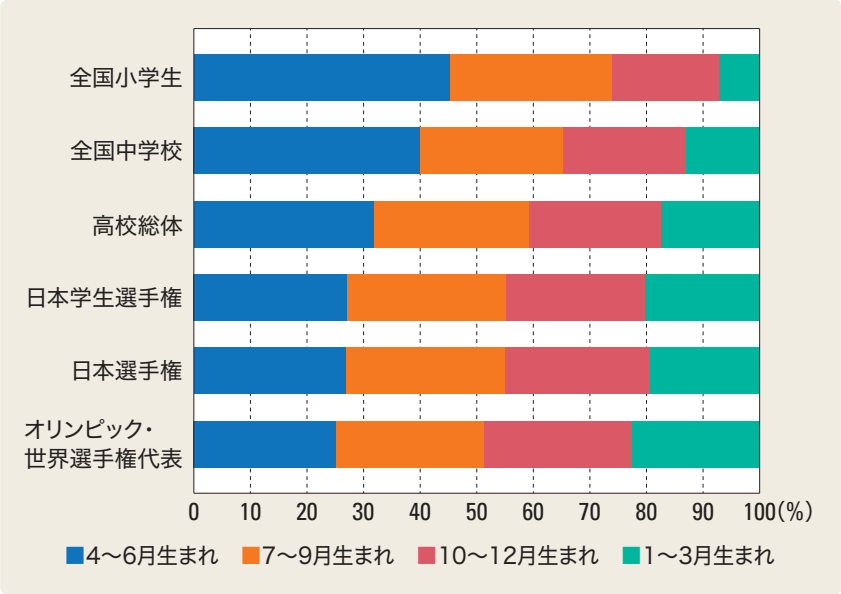
- 学校部活動や地域スポーツクラブでの活動を通して、身体リテラシーの育成に配慮し、陸上競技の複数種目や他のスポーツを楽しむ。
- 陸上競技に必要な技術や体力の発達を促すために、走跳投種目全般にわたるトレーニングを段階的に開始する。
- 陸上競技のルールやマナー、トレーニング方法や競技会への準備などの基礎を学び始める。
- 発育発達の個人差は大きく、男女差も大きくなる時期であることから、それらが競技パフォーマンスに及ぼす影響を十分に理解し、バーンアウトやドロップアウトを起こさせないように注意する。
- オリンピック（シニア）種目にこだわらない種目（負荷）設定による競技会を開催する。
- 地元・地域（都道府県）レベル以下の競技会参加を中心とし、個人の発育発達に応じたトレーニングや適正な競技会の出場回数を検討しながら、オーバートレーニングや競技会過多にならないように留意する。

以下では、この指針（主にステージ3）の内容に関連するエビデンスを示しながら、望ましい中学校期の運動部（陸上競技）活動のあり方について展望していきます。

3 陸上競技の魅力にふれる幅広い機会を提供するために

同じ学年における誕生月日の違いが、学業やスポーツの成績などに与える影響のことを「相対年齢効果」と呼びます。サッカーのJユース所属選手や高校野球の甲子園出場選手においては、この相対年齢効果が顕著に認められ、その影響はシニア（プロ）世代まで残存する傾向に

図1 2012年の全国大会出場者および日本代表選手の生まれ月分布



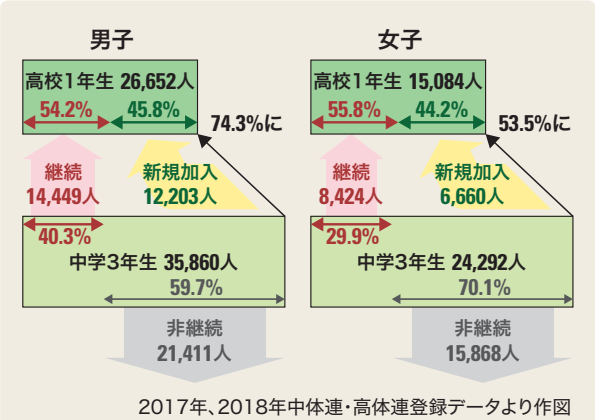
あることが指摘されています。

図1は、オリンピックや世界選手権に出場した陸上競技の日本代表選手(以下､「日本代表」と呼びます）および小学校期以降の全国大会出場者の生まれ月分布を示したものです。小・中学校期の全国大会出場者における相対年齢効果は大きく、高校期以降にもその影響が残る傾向が見られますが、日本代表にはその影響が認められませんでした（森丘, 2015；日本陸上競技連盟, 2016)。

これらのことは、発育発達の遅い“晩熟型”の子どもの運動有能感※2が育ちにくい状況や、発育発達の速い“早熟型”の子どもの早期専門化による弊害などを想起させるとともに、将来性のある子どもの早期のドロップアウト（競技継続の断念）やバーンアウト（燃え尽き症候群）の誘因になることも懸念されます。中学校から高校への進学時に、陸上競技を継続する割合が30～40%にとどまるという現状（図2）には、そのことが少なからず影響していることが推察されます（日本陸上競技連盟, 2016)。

本来、相対年齢効果は、年齢を重ねるにつれて小さくなって最後は消失するはずですが、現状では多くのスポーツにおいて、特に進学時に継続するか否かの判断を含む「動機づけ」に影響を及ぼしていると考えられます。したがって、中学校期においては、競技成績（順位や記録など）に一喜一憂することなく、陸上競技の魅力にふれることができるような環境整備や活動内容が求められます。

図2 高校進学時の継続率・非継続率と新規加入率



2017年､2018年中体連･高体連登録データより作図

4 基礎的な運動能力を適切に発達させるために

米国オリンピック委員会（USOC）が策定した「米国スポーツの再建に向けたアスリート育成モデル（以下「ADM」と呼びます)」では、発育発達期における適切なスポーツ活動として、「身体リテラシー」の発達を促す自由かつ自発的な運動遊びや複数のスポーツ実施を推奨しています(森丘, 2016)。身体リテラシーとは、さまざまな運動・スポーツ活動を自信をもって行うことができる基礎的なスキル（技能）を指しますが、運動を有能感をもって意欲的に行えるといった心理的な側面や、仲間と協調・協働できるなどの社会的な側面も含まれる総合的な能力と考えられています。

日本代表は、ほとんどが小学校期に陸上競技

を専門的に行っておらず（表1）、運動遊びを「よくした（男女とも“鬼遊び”が1位）」と回答しており、全体的に運動有能感も高い傾向にありました。また、約8割が中学校期から陸上競技を始めているものの、半数以上が全国レベルの大会に出場していないことから、過度な早期専門化を回避していた可能性も指摘できます（渡邊ほか, 2014；日本陸上競技連盟, 2016）。

陸上競技は、走る・跳ぶ・投げるという人間の基本的な運動（基礎的動き）からなるスポーツであることから、生涯にわたって身体リテラシーを育む上で最適なスポーツであるといえます。中学校期においては、早くから1つの種目に絞る（早期専門化）のではなく、走・跳・投能力をバランスよく高めることにより、生涯にわたってスポーツを楽しむための基礎（身体リテラシー）を培うことが求められます。

表1 日本代表選手の陸上競技実施率および競技レベル

	実施率	全国大会	
		出場	入賞以上
小学校期	16.3%	3.8%	1.9%
中学校期	79.8%	40.4%	20.2%
高校期	98.1%	79.8%	61.5%

※実施率＝複数競技実施者を含む

5 多様な競技種目への参加と継続を促すために

アメリカのオリンピック代表選手の多くは、中学校期に平均で3競技、高校期でも2競技を実施するなど、ジュニア期に複数のスポーツを実施することが一般的です。これは、シーズン制が採用されているアメリカスポーツの特徴といえますが、おおよそ9割の選手が複数競技の実施を「有意義であった」と回答していることは、競技力向上におけるジュニア期の複数競技実施のメリットを示唆しているといえるでしょう。国際オリンピック委員会（IOC）の「ジュニア期の競技者育成に関する合意声明」でも、多様な運動遊びや複数のスポーツ経験が、後に遭遇する失敗や困難の克服、厳しい練習（トレーニング）に向き合うための運動有能感の涵養、さらにはスポーツ障害やバーンアウト（燃え尽き症候群）のリスクの低下にも貢献する可能性があると指摘されています。

日本代表においては、小学校～中学校で約9割、中学校～高校で約3割が「競技間トランスファー（他競技から陸上競技への参入）」経験者であり、中学校～高校で約半数、高校～学生・実業団で約3割が、陸上競技の中での「種目間トランスファー」経験者でした（表2）。このように、日本代表の多くが、中・高校期のトランスファーを経験していることから、中学校期には、複数の運動部における活動や複数種目の経験を促しながら、一人でも多くの人が陸上競技にふれる機会を提供するとともに、その継続性を高めることが求められます。

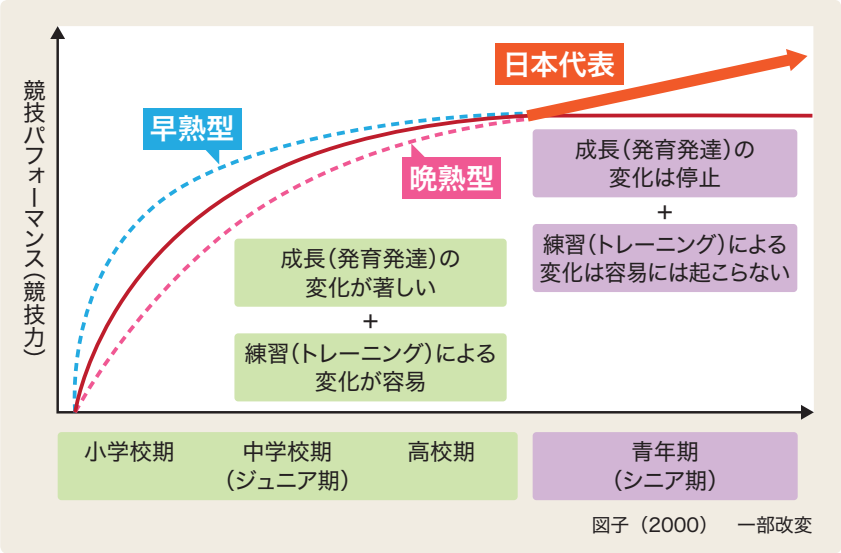
表2 日本代表選手の競技間・種目間トランスファー

	競技間	種目間
小学校期 → 中学校期	92%	―
中学校期 → 高校期	30%	55%
高校期 → 学生・実業団	2%	32%

6 生涯にわたってスポーツを楽しむための基礎を育むために

図3は、ジュニア期からシニア期にかけての競技パフォーマンス発達曲線を示したものです。ジュニア期は、成長や練習（トレーニング）による変化が容易に起こる時期であることから、競技力が著しく発達する傾向にありますが、この時期の競技成績の優劣には、発育発達の遅速（いわゆる早熟型や晩熟型）が大きく影響することは、これまで見てきたとおりです。そして、シニア期になると、成長や練習（トレーニング）による変化は容易には起こりませんが、それでも様々な工夫や努力を重ねながら競技を継続していかなければ、日本代表レベルで活躍

図3 競技パフォーマンス発達曲線（概念図）



図子（2000）　一部改変

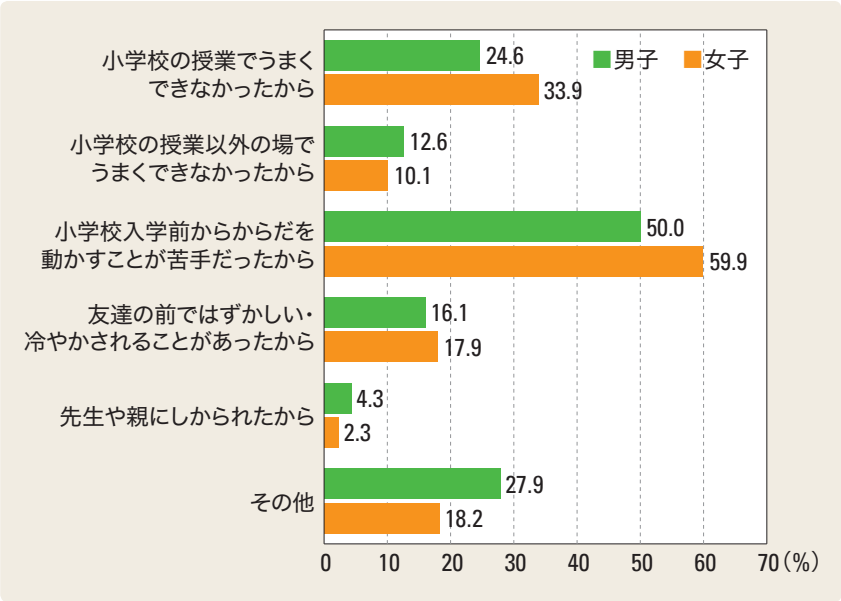
することはできません。そう考えると、最大のスポーツ適性は、人間に行動を起こさせ、それを継続へと向かわせるための「動機づけ」であるといえるのかもしれません。

運動・スポーツが「きらい（ややきらい）」と回答した児童（小学5年生の男女）が、きらいになったきっかけとして「小学校入学前からからだを動かすことが苦手だったから」や「小学校の授業でうまくできなかったから」などを上位にあげていることから（図4）、精神的・身体的発達の差が大きい幼少年期の体験や評価が、子ども達の運動有能感を左右し、スポーツを続けるか否かの判断（動機づけ）にも影響を与えていることは想像に難くありません（文部科学省, 2016）。心理学の研究では、子どもの学業やスポーツの成績が、教師や指導者から「君ならきっとできる」と期待されることで上がり（ピグマリオン効果）、期待されなければ下がる（ゴーレム効果）という傾向も明らかにされています。

日本代表のジュニア期を通した指導者への満足度は高く、「環境に恵まれた」と回答する選手も多い傾向にありました。そして、多くの選手達が「指導者からの言葉かけによって陸上競技を始めたり、継続するきっかけを与えられた」と振り返っています。これらのことは、指導者の言葉かけひとつで、体験的な事実がよい経験にも悪い経験にも変わりうることを示唆しているといえるでしょう。もちろん、すべての子ども達が日本代表レベルを目指し、そこに至るわけではありません。しかし、子どもの頃から運動有能感を持ち続け、ドロップアウトやバーンアウトを回避しながらシニアに至るまで競技力を向上させ続けた選手達の競技プロセスには、競技レベルの差を超えたスポーツへの「動機づけ」の本質が含まれているように思われます。

先に示したADMには、すべてのステージを通して最も重視すべきことは、スポーツの「たのしさ（fun and enjoyment）」を味わうことであると書かれています。日本語で「たのしさ・たのしみ」は「楽」という文字で表現されますが、英語では「fun」と「enjoyment」という言葉

図4 運動・スポーツが「きらい・ややきらい」な理由



が使い分けられています。「fun」には、「面白さ、楽しみ、ふざけ」というような意味が含まれており、それをすること自体が「楽しい」という遊びの一形態としてのスポーツの価値が表現されているように思われます。一方、「enjoyment」には、「有意義な時間を満喫すること、喜びを与えてくれるもの」というような意味が含まれており、ここには努力して高めたパフォーマンスを競い合うことの「楽しさ」や「喜び」という競争・競技としてのスポーツの価値が表現されているように思われます。

中学校期においては、陸上競技を通してからだを動かすことが楽しいと感じる体験を増やすとともに、陸上競技の醍醐味である「他者との競争や記録への挑戦」を楽しむ経験を積み重ねていくことが、高校期以降の競技継続はもとより、「一人でも多くの人が陸上競技を楽しみ、そして関わり続けるために」という指針の目的を達成することにもつながっていくに違いありません。

※1　オーバートレーニング症候群
スポーツ活動などによって生じた生理的な疲労、精神的な疲労が十分に回復しないまま積み重なり、常に疲労を感じる慢性疲労状態となること。

※2　運動有能感
運動に関する身体的有能さの認知（自身の能力や技能に対する自信）、統制感（努力をすればできるようになるという自信）、受容感（仲間から受け入れられているという自信）という3因子から構成される有能感。

【文献】

・文部科学省（2016）平成28年度全国体力･運動能力、生活習慣等調査. http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1380529.htm（参照日2018年12月6日）
・森丘保典（2014）タレントトランスファーマップという発想 ―最適種目選択のためのロードマップ―. 陸上競技研究紀要, 10：51-55.
・森丘保典（2016）米国スポーツの再建に向けたアスリート育成モデル ―REBUILDING ATHLETES IN AMERICA, American Development Model―. 陸上競技研究紀要, 12：58-62.
・日本陸上競技連盟（2016）タレントトランスファーガイド. http://www.jaaf.or.jp/development/ttmguide/（参照日2018年12月6日）
・日本陸上競技連盟（2018）競技者育成指針･競技者育成指針普及用リーフレット. http://www.jaaf.or.jp/development/model/（参照日2018年12月6日）
・渡邊將司ほか（2014）オリンピック・世界選手権日本代表における青少年期の競技レベル－日本代表選手に対する軌跡調査－. 陸上競技研究紀要, 9：1-6.